

Editorial

O Hospital Municipal da Brasilândia foi inaugurado em 2020 em meio à pandemia da Covid-19. Sua abertura foi aguardada com grande expectativa, uma vez que representa uma das principais e mais antigas demandas da região. As obras começaram em 2015, porém sofreram paralização por falta de recursos, sendo retomadas somente em 2017.

Inicialmente, foi dedicado ao tratamento de pacientes com Covid-19 e somente alguns leitos foram disponibilizados. Depois disso, a unidade veio ampliando, gradualmente, seu atendimento, mas ainda não atua em sua capacidade total, anteriormente anunciada pela Prefeitura, com 305 leitos em diversas especialidades.

Essa situação chega a preocupar a comunidade local, que há décadas vem reivindicando um hospital geral. De acordo com a Organização Social, apesar de oficialmente inaugurado, o hospital está colocando em funcionamento, gradualmente, seus diferentes setores e serviços. De acordo com o projeto original, sua estrutura tem a capacidade total de 305 leitos.

De acordo com o Instituto de Medicina, Estudos e Desenvolvidos - IMED, responsável pela gestão do hospital, a unidade já dispõe de 270 leitos e realiza cerca de 15 mil atendimentos e 600 internações mensais. O processo de ampliação continua, inclusive com a contratação de novos profissionais da Saúde. A expectativa da população é de que esse hospital possa atuar em sua capacidade total, atendendo a grande demanda da região.

Outra grande transformação aguardada na região é a inauguração da Linha 6-Laranja do Metrô, que irá ligar Brasilândia à Estação São Joaquim. A futura estação do Metrô está localizada próxima ao Hospital Municipal da Brasilândia, impactando positivamente toda a região.

Ainda nesta edição, destacamos as principais informações sobre a Campanha de Vacinação da Gripe, que neste ano foi antecipada para a última semana de março, como forma de garantir maior imunidade no período mais propenso às doenças respiratórias. Com a chegada das comemorações da Páscoa, destacamos ainda as boas expectativas do comércio para a data, que já está entre as seis mais importantes para a Economia.

Essas e outras informações estão neste número de *A Gazeta da Zona Norte*. Uma boa leitura a todos, ótimo final de semana e até nossa próxima edição!

Enel Distribuição São Paulo informa o funcionamento no feriado de Páscoa

As lojas de atendimento da Enel Distribuição São Paulo em toda área de concessão, estarão fechadas nesta sexta-feira (29), retornando as atividades na segunda-feira (1º/4).

A Central de Atendimento ao Cliente estará disponível 24 horas, por meio do número 0800 72 72 120. As solicitações dos clientes da Enel Distribuição São Paulo na

capital continuarão sendo atendidas normalmente na data do feriado.

Outra forma de contato com Enel será através da Agência Virtual, no site da empresa (www.enel.com.br), do aplicativo Enel SP, que pode ser baixado gratuitamente por iOS e Android, e pelas redes sociais - Facebook (facebook@com/enelclientesbr) e Twitter (@enelclientesbr).

EXPEDIENTE

A GAZETA DA ZONA NORTE Empresa Jornalística Zona Norte Ltda
Certificado de registro de marca: 006381073

Fundador: Ary Silva • 03/02/1963

Diretor responsável: Osmar Fazzio

Jornalista responsável: Camila Alvarenga - MTB 27.335

Administração, Redação e Publicidade:

Rua Alfredo Pujol, 207 - Fs: 2977-6544 / 2950-7919 / 94861-1729

www.gazetazn.com.br comercial: gazetazn@gazetazn.com.br

redação: pauta@gazetazn.com.br

O MAIS EFICIENTE VEÍCULO DE DIVULGAÇÃO EM TODA A REGIÃO NORTE DA CAPITAL.
DISTRIBUÍDO E LIDO EM 88 BAIRROS DA ZONA NORTE, PARA UM PÚBLICO DE 500.000 LEITORES

IMPRESSÃO
ESTADÃO

O que foi notícia na semana

Em cerimônia realizada no Museu das Favelas (Avenida Rio Branco, 1269) na última quarta-feira (27), o prefeito Ricardo Nunes oficializou a doação ao estado, da área da Praça Princesa Isabel, no Centro da cidade, através de desapropriação. A área doada é delimitada pelas avenidas Duque de Caxias e Rio Branco e pelas ruas Helvétia e Guaianases, e inclui ainda outras quadras, como as Alamedas Dino Bueno, Gleite, Barão de Piracicaba, e Largo Coração de Jesus.

O Governo de São Paulo anunciou, oficialmente na última quarta-feira (27), seus planos para viabilizar a **transferência de sua sede administrativa para o Centro da capital paulista**, na região de Campos Elíseos. Essa foi uma das principais promessas de campanha do governador Tarcísio de Freitas (Republicanos). Com esse projeto, a região de Campos Elíseos receberá 12 novos prédios para sediar o gabinete do governador e das 28 secretarias do estado.

Para viabilizar esse projeto, o



Foto: Governo do Estado de São Paulo

Governo do Estado irá realocar o Terminal Princesa Isabel e desapropriar 230 imóveis residenciais localizados nas proximidades das intervenções. De acordo com o Governo do Estado, os proprietários desses imóveis serão compensados por meio de indenizações ou projetos habitacionais, nos quais serão colocadas como prioridade. Até o momento, o novo endereço do terminal ainda não foi divulgado.

Os irmãos Domingos Brazão e Chiquinho Brazão, e o delegado Rivaldo Barbosa, suspeitos de serem os responsáveis pelo assassinato da vereadora Marielle Franco, foram presos no último dia 24. A expectativa é de que eles sejam ouvidos, após o feriado de Páscoa, porém de acordo com os investigadores, ainda não há indícios de que haverá colaboração por parte deles. Os suspeitos seguem negando o envolvimento no caso.

Cólicas menstruais

Ioga pode ser um aliado no controle da dor

O período menstrual pode ser desafiador para muitas mulheres, devido às cólicas que frequentemente o acompanham.

No entanto, a prática do Ioga tem se mostrado eficaz no alívio dessas dores, conforme destaca a professora especializada no Método Kaiut Yoga, Bruna Tiboni Kaiut.

As cólicas menstruais resultam das contrações do útero durante o processo de expulsão do revestimento uterino, variando em intensidade de acordo com diversos fatores, como alimentação, endometriose e uso de contraceptivos. Essas dores podem impactar, significativamente, a qualidade de vida das mulheres nesse período.

De acordo com Bruna, o Ioga desempenha um papel importante no controle e redução dessas dores: “O Ioga é importante para regular os ciclos da mulher e reduzir o impacto de fases como a menopausa, ciclos menstruais e gestação.

Quando se trata de cólicas, ajuda a reduzir as dores durante o período”, afirma a professora. Ela sugere três



Foto: Divulgação

A prática do Ioga ajuda a aliviar as dores das cólicas menstruais, colocando você em sintonia com o próprio corpo

posições específicas para aliviar as dores menstruais:

Baddha Konasana: “Esta posição envolve sentar-se com a coluna relaxada, unindo as solas dos pés e deixando os joelhos dobrarem-se suavemente para os lados. A respiração profunda e os movimentos da coluna ajudam a massagear a área uterina, promovendo elasticidade e fluxo respiratório natural”, conta ela.

Uppavista Konasana: “Nesta posição, sente-se com as pernas estendidas em forma de V e incline o tronco

para frente, alcançando os pés ou segurando os tornozelos. Isso alonga os quadris e trabalha a musculatura das pernas e da pélvis, ajudando a aliviar as dores menstruais”, explica a professora.

Sukhasana: “Sentar-se no chão com as pernas cruzadas, uma sobre a outra, os pés sob os joelhos opostos. Descansar as mãos sobre os joelhos e manter a coluna relaxada enquanto respira profundamente, pode melhorar a mobilidade nos quadris e pernas, proporcionando alívio durante o período menstrual”, finaliza Bruna.

Compartilhe com o CVV
Aquilo que você não divide com ninguém

VALORIZAR A VIDA.
É ISSO QUE O CVV FAZ.

LIGUE
141

CVV

atendimento gratuito
e sigiloso.

